



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le samedi 08 avril 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **0.00 €**

PROFILS : Coach sportif

PRE REQUIS :

Accessible à toutes et à tous.

MATERIEL :

Prévoir tapis de sol, tenue souple, un petit coussin, une serviette et une bouteille d'eau.

CODE ACTIVITÉ :

DESCRIPTION

Sculpter son corps en harmonie, en sécurité et en douceur par des techniques de renforcement des muscles profonds.

OBJECTIFS

- Allier bien être physique et moral.
- Parvenir à l'harmonie du corps, entre tous les muscles et avec la respiration.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	08-04-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	06-05-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-05-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	20-05-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	27-05-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	03-06-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	10-06-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	17-06-2023	12:00	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE